



**J'ai le Covid 19.  
Je ne fais pas les courses.**

**NON**



**Je suis en bonne santé.  
Pendant mes courses.**



Je ne touche pas



Nez



Yeux



Bouche

**A la maison, après mes courses.**



Je me lave les mains à l'eau et au savon.

**NON**



**Je n'utilise pas d'eau de javel ou d'alcool à 70 % sur les aliments ou sur les mains.**

## Pour les aliments frais.



Je me lave les mains.



Je retire les emballages inutiles.



Je jette les emballages inutiles à la poubelle.



Je me lave les mains.



Je mouille un essuie tout avec de l'eau.



Je passe l'essuie tout sur les aliments.



Je jette l'essuie tout à la poubelle.



Je me lave les mains.



Je range mes courses dans le réfrigérateur ou le congélateur.



Je nettoie l'endroit où j'ai posé mes courses.  
Avec des lingettes désinfectantes ou un essuie-tout  
avec de l'alcool à 70 %.



Je jette la lingette désinfectante ou l'essuie tout à la poubelle.



Je me lave les mains.

## Pour les fruits et les légumes.



Je me lave les mains.



Je nettoie les fruits et les légumes avec de l'eau.



J'essuie les fruits et les légumes avec de d'essuie tout.



Je jette l'essuie tout à la poubelle.



Je me lave les mains.

## Pour les aliments non frais.



Je laisse les aliments non frais dans le sac de courses pendant 3 heures.



Je me lave les mains.



Après 3 heures, je range les aliments non frais dans les placards.

## Je prépare le repas.



Je suis malade du Covid 19.  
Je ne cuisine pas pour les autres.  
Je ne touche pas les aliments des autres.

**NON**



Pour cuisiner, je me lave les mains.



Je cuis les aliments à 70°.

## Je peux manger.



OUI



Je peux manger du pain.

NON



Je suis malade du Covid 19.  
Je ne touche pas le pain.

OUI



Je peux manger les animaux d'élevage.

OUI



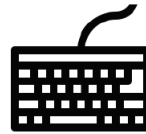
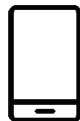
Je peux manger les fruits et les légumes.  
Je peux les manger crus ou cuits.

## Tous les jours.



Je nettoie tout ce que je touche.

Avec des lingettes désinfectantes ou un essuie-tout avec de l'alcool à 70 %.



OUI



Je jette à la poubelle la lingette désinfectante **ou** l'essuie tout.



Je me lave les mains.